

Ayude a su Niño a Crecer

Lo que el niño necesita para crecer saludablemente:

- Mucho amor y atención
- Alimentos saludables
- Dormir bien

¿Qué impide que un niño crezca saludable?

- No sentirse amado o importante
- Estar enfermo
- No comer suficientes alimentos saludables

Pregúntese lo siguiente

Si su niño no está creciendo saludable... Estas preguntas pueden ayudarle a decidir cambiar algunas maneras de alimentar a su niño.

- ¿Come mi hijo golosinas, papas fritas, galletas dulces y refrescos con frecuencia?
- ¿Toma suficiente leche todos los días?
- ¿Estoy ofreciéndole una amplia variedad de alimentos?
- ¿Come alimentos saludables a la hora de la merienda?
- ¿Estoy haciendo que las horas de las comidas sean lo más agradable posible?

Para ayudar al niño a crecer

La siguiente es una guía práctica para usted y para las personas que alimentan a su niño:

Comidas

- Siempre alimente al niño en el desayuno. Algunas veces los niños comen mejor durante el desayuno.
- En el almuerzo y la cena, ofrezca uno o más alimentos de los siguientes grupos:
- Grupo de la leche, yogurt y quesos
- Grupo de la carne de res, ave, pescado, legumbres secas, huevos y nueces
- Grupo de los vegetales
- Grupo de las frutas
- Grupo del pan, cereal, arroz y pasta

(a continuación)

Bocadillos

- Para que el niño obtenga calorías y proteínas adicionales, ofrezca alimentos de los siguientes grupos:
- Grupo de la leche, yogurt y quesos
- Grupo de la carne de res, ave, pescado, legumbres secas, huevos y nueces
- Ofrezca:
 - Mantequilla de cacahuete o galletas de soda
 - Burritos de frijoles
 - Galletas saladas con puré de frijoles
 - Pan tostado con queso
 - Huevos rellenos
 - Huevos duros
 - Solicite información a un dietista o enfermera acerca de cómo obtener calorías adicionales de la leche regular y otros
 - alimentos con alto contenido de grasa.

Fuentes:

- Louisiana WIC
- Wisconsin Department of Health and Family Services, Division of Public Health, PPH 4893S (09/00)